

# **PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK ASERTIF UNTUK MEMINIMALISIR MUNCULNYA PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK KELAS X 4 SMA LABORATORIUM UNDIKSHA**

Ni Made Seni Antari<sup>1</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, Made Sulastri<sup>3</sup>

<sup>1 2 3</sup> Jurusan Bimbingan Konseling, FIP

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Indonesia

e-mail: {[adeseniantari@gmail.com](mailto:adeseniantari@gmail.com)<sup>1</sup>, [tut\\_arni@yahoo.com](mailto:tut_arni@yahoo.com)<sup>2</sup>, [sulastri.made@yahoo.com](mailto:sulastri.made@yahoo.com)<sup>3</sup>}

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha melalui konseling behavioral teknik asertif. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research In Counseling*). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode kuesioner. Data yang didapatkan dari metode kuesioner selanjutnya dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, evaluasi, refleksi. Hasil tindakan dipantau dengan kuesioner kemudian dianalisis secara deskriptif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha sebanyak 29 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa antara sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Peningkatan tersebut diketahui dari pencapaian hasil kuesioner siswa yaitu dari 55% menjadi 70% dan peningkatannya adalah 28,92% pada siklus I. Namun terdapat 4 orang siswa yang masih dalam kategori rendah, sehingga perlu dilanjutkan ke siklus II melalui bimbingan kelompok. Pada hasil evaluasi siklus II peningkatan hasil kuesioner siswa yaitu dari 49% menjadi 80% dan peningkatannya adalah 65%. Kesimpulannya, bahwa konseling behavioral teknik asertif mampu meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa.

**Kata kunci :** konseling *behavioral*, teknik asertif, prokrastinasi akademik

## **Abstract**

The purpose of the study is to minimize student's procrastination within behavioral counseling and assertive technique. The typical of the research is action research in counseling. The data of student's procrastination was gathered from questionnaires method. After giving that, the test was analyzed using descriptive analyze. This research will do with two cycles and every cycle consist of planning, action, evaluation, and reflection. The result of the act will be monitored by the questionnaires and than that was analyzed by descriptive analysis. Subject of this research is grade X 4 at Undiksha Laboratorium high school. Consist of 29 students. The result of the research was showed reduction of students academic procrastination behavior after the process of counseling. The progress of that was known from the student's questionnaires in first cycle was started from 55% to 70% and the increase of this cycle was 28%. However 4 students was on bad category, so they must be continued to the second cycle within group counseling. In the second cycle the progress of student's questionnaires was started

from 49% to 80% and the increase of this cycle was 65%. The conclusion is behavioral counseling with assertive technique can minimize academic procrastination behavior of the students.

**Keywords** : behavioral counseling, assertive technique, academic procrastination

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan wajib untuk diberikan kepada setiap insan. Karena pendidikan merupakan modal utama dalam menjalani kehidupan di masyarakat. Tetapi pada saat-saat tertentu pendidikan yang telah berjalan, sering sekali menemui hambatan-hambatan yang sangat mengganggu kelancaran dari proses pendidikan tersebut. Hambatan-hambatan tersebut diantaranya adanya prokrastinasi.

Kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha tercatat sebagai kelas yang siswanya paling sering melakukan penundaan terhadap tugas-tugas akademiknya. Tugas-tugas akademik tersebut termasuk di dalamnya, menunda membuat tugas atau pekerjaan rumah, menunda mempelajari materi pelajaran, menunda pengumpulan tugas, dan sebagainya.

Berbagai upaya telah dilaksanakan untuk menanggulangi hal tersebut. Seperti halnya yang pernah dilakukan oleh beberapa guru, yaitu dengan menerapkan pola disiplin terhadap pengumpulan tugas-tugas sekolah. Tetapi hal tersebut belum dapat menuntaskan perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa. Hal ini dikarenakan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa tersebut tidak hanya berakar pada perilaku siswa tetapi juga pada pola pikir yang salah dari masing-masing siswa. Pola pikiran yang salah tersebut diantaranya adanya anggapan-anggapan bahwa tugas tersebut terlalu mudah dikerjakan, dan dapat dikerjakan belakangan. Selain itu ada juga yang beranggapan bahwa tugas tersebut terlalu sulit, jadi tidak bisa dikerjakan, dan juga pikiran-pikiran salah lainnya seperti hasil pekerjaan harus sangat sempurna, waktu pengumpulan tugas masih lama, dan sebagainya.

Jika permasalahan tersebut tidak segera dicarikan solusi atau ditemukan pemecahannya, maka dikawatirkan akan mengganggu kinerja akademik siswa, menghambat prestasi siswa, serta menimbulkan kebiasaan belajar yang buruk dikalangan siswa.

Penelitian ini menggunakan cara meminimalisir perilaku prokrastinasi atau penundaan tersebut dengan memberikan bimbingan konseling kepada siswa. Dalam penerapan konseling tersebut digunakan teori yang dapat dipercaya untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi tersebut, diantaranya dengan menggunakan konseling behavioral dengan teknik asertif.

Konseling behavioral memfokuskan pada kegiatan (tindakan) yang dilakukan klien, menentukan bentuk imbalan (*rewards*) yang dapat mendorong klien untuk melakukan tindakan tertentu, pemberian konsekuensi yang tidak menyenangkan, guna mencegah klien melakukan tindakan yang tidak dikehendaki. Pada dasarnya teori ini bertujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang salah, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang baik sesuai dengan norma yang berlaku.

Teknik asertif merupakan salah satu teknik dari teori behavioral untuk melatih individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Teknik ini digunakan untuk membantu siswa yang tidak mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan tidak, dan respon positif lainnya.

Berkaitan dengan hal di atas merupakan kesempatan untuk mengangkat penelitian yang berjudul "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Asertif untuk Meminimalisir Munculnya Perilaku Prokrastinasi Akademik kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha". Siswa bisa

meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademiknya jika difokuskan pada kesanggupan berkata tidak untuk menunda (teknik asertif). Oleh karena itu, penerapan bimbingan konseling behavioral dengan teknik asertif untuk meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha sangat penting untuk dilakukan.

“Konseling merupakan suatu proses pelayanan yang melibatkan kemampuan profesional pada pemberi layanan. Ia sekurangnya melibatkan pula orang kedua, penerima layanan, yaitu orang yang sebelumnya merasa ataupun nyata-nyata tidak dapat berbuat banyak setelah mendapat layanan menjadi dapat melakukan sesuatu.” (Andi Mappiare: 2004: 1). Dharsana (2010: 258) mendefinisikan bahwa “Behavioral adalah suatu teori secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari.” Gerald Corey (1988: 197) menyatakan bahwa “Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia”. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum – hukum yang mengendalikan tingkah laku.

Konsep utama dari konseling yang dijabarkan merupakan konseling behavioral, hal ini dilakukan lantaran teori ini mempunyai pandangan ilmiah terhadap tingkah laku manusia. Perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan manipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya konseling behavioral atau terapi tingkah laku ini bertujuan untuk memperoleh perilaku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan. Sementara Latihan asertif akan membantu orang-orang yang (1) tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, (2) menunjukan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, (3) memiliki kesulitan untuk mengatakan “tidak”, (4) mengalami

kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respons-respons positif lainnya, (5) merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

Menurut *American Heritage Dictionary of the English Language* prokrastinasi adalah “*the act of putting of doing something until a future date, postponing or delaying needlessly*” (Milgram & Mowrer, 1993). Menurut *Cambridge International Dictionary of English*, prokrastinasi adalah “*to keep delaying something that must be done, often because it is unpleasant or boring*”. Senada dengan Burka dan Yuen (dalam Van Wyk, 2004) mendefinisikan prokrastinasi sebagai “*to defer action, delay; to put off till another day or time*”. Perilaku prokrastinasi akademik adalah penundaan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik terbagi dalam dua dimensi yaitu penundaan dari dalam diri (internal) yang memiliki indikator; 1) malas, 2) kurang motivasi menyelesaikan tugas, 3) time management yang tidak teratur. Kemudian dilihat penundaan dari luar diri (eksternal) yang memiliki indikator; 1) menunda belajar, 2) menunda mengerjakan tugas sekolah, 3) menunda penyelesaian tugas sekolah.

Namun, seberapa jauh efektivitas penerapan teori ini belum dapat dijabarkan. Oleh karena itu, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha melalui penerapan konseling behavioral teknik asertif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research In Counseling*) yaitu suatu penelitian yang bersifat relatif oleh pelaku tindakan, yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional, tanggung jawab dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan itu, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-

praktek pembelajaran tersebut dilakukan (Dharsana, 2007: 9).

Jenis penelitian ini dipilih lantaran tujuan utamanya, yaitu untuk perbaikan, meliputi perbaikan terhadap tingkah laku individu. Serta untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah pada umumnya dan di dalam kelas pada khususnya yang bermuara pada peningkatan tanggung jawab belajar siswa. Penelitian ini kemudian dilakukan pada suatu kelas yang mempunyai permasalahan. Dalam penelitian ini, konseling behavioral teknik asertif berperan sebagai tindakan dalam proses penelitian.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha yang berjumlah 29 Orang, 16 orang laki-laki dan 13 orang perempuan. Dengan objek penelitiannya adalah munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing siklus terdiri dari beberapa tahap. Pertama tahap perencanaan terdiri dari tahap identifikasi, tahap diagnosis, dan tahap prognosis. Kedua tahap pelaksanaan (tahap konseling/treatment/treaning). Ketiga tahap observasi (tahap evaluasi). Keempat tahap refleksi (follow up). Dalam tahap identifikasi, dilaksanakan di awal siklus untuk mengidentifikasi data-data pribadi siswa. Kemudian tahap diagnosa, dianalisis penyebab timbulnya perilaku prokrastinasi akademik siswa. Kemudian tahap prognosa, dalam tahap ini siswa dilatih dan diberikan solusi atas permasalahannya. Dilanjutkan dengan tahap konseling, dalam tahap ini siswa diberikan konseling behavioral dengan teknik asertif untuk menyatakan ketegasan dirinya. Dilanjutkan dengan tahap evaluasi yaitu memberikan kuesioner untuk mengukur seberapa jauh perubahan perilaku siswa. Dan yang terakhir tahap refleksi yaitu merefleksikan hasil yang diperoleh siswa untuk mengkatagorikan perilaku siswa.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data tentang perilaku prokrastinasi akademik siswa. Untuk memperoleh data yang akurat dari masing-masing variabel yang diteliti menggunakan metode kuesioner. Dalam kuesioner ini

terdiri dari dua dimensi yaitu penundaan dari dalam diri (internal) yang memiliki indikator; 1) malas, 2) kurang motivasi menyelesaikan tugas, 3) time management yang tidak teratur. Kemudian dilihat penundaan dari luar diri (eksternal) yang memiliki indikator; 1) menunda belajar, 2) menunda mengerjakan tugas sekolah, 3) menunda penyelesaian tugas sekolah. Masing-masing butir pertanyaan disediakan lima alternatif jawaban yang diklasifikasikan sesuai dengan skala sikap pola *Likert*, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jumlah pilihan jawaban terdiri atas lima pilihan yang menunjukkan kecenderungan kualitas variabel yang diukur dengan tahap dan pilihan yang bersifat positif sampai pilihan-pilihan yang bersifat negatif. Penilaian terhadap jawaban responden dilakukan sesuai dengan arah pertanyaan yang akan dijawab. Untuk statemen positif pilihan sangat sesuai (SS) skornya 5, sesuai (S) skornya 4, kurang sesuai (KS) skornya 3, tidak sesuai (TS) skornya 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skornya 1. Untuk statemen yang negatif sangat sesuai (SS) skornya 1, sesuai (S) skornya 2, kurang sesuai (KS) skornya 3, dan tidak sesuai (TS) skornya 4, sangat tidak sesuai (STS) skornya 5.

Untuk mengetahui persentase perubahan perilaku berupa penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa dipantau dengan kuesioner perilaku prokrastinasi akademik seberapa besar manfaat model konseling behavioral teknik asertif untuk meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik maka skor hasil penyebaran kuesioner setelah teknik asertif dilaksanakan akan dianalisis secara deskriptif yaitu analisis dengan membandingkan persentase yang dicapai sebelum dan sesudah diadakan tindakan.

Kuesioner yang akan digunakan sebagai instrument penelitian, terlebih dahulu dianalisis dengan uji validitas dan reliabilitas. Hal ini dilakukan untuk menguji kelayakan instrument penelitian yang akan digunakan untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Hasil dari uji validitas, dari hasil pengujian validitas butir dengan menggunakan 50 butir pernyataan yang diuji

cobakan kepada 25 siswa di kelas X 3 SMA Laboratorium Undiksha. Dari output analisis *Microsof Excell* maka sebanyak 32 butir pertanyaan dinyatakan valid. Nilai  $r_{hitung}$  dari 50 butir pernyataan yang valid bergerak dari 0,285,- 1 dan lebih besar dari nilai  $r_{tabel} = 0,279$  diperoleh dari  $N=25$  dengan taraf signifikansi 5%.

Kemudian dilanjutkan ke uji reliabilitas. Uji reliabilitas ini menggunakan metode koefesien Alpha ( $\alpha$ ) atau  $r$  Alpha. Dari hasil pengujian reliabilitas menggunakan program Microsoft Excell instrument tersebut dinyatakan reliabel karena  $r$  Alpha=0,969 lebih besar dari  $r_{tabel} = 0,279$  diperoleh dari  $N = 25$  dengan taraf signifikansi 5%. Jadi instrument tersebut layak dan dapat dipercaya untuk digunakan

sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Demi keindahan estetika penulisan, dalam pelaksanaan penelitian, digunakan 30 butir pernyataan dari 32 pernyataan yang valid dan reliabel.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Hasil Analisis Data** Hasil analisis dengan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan siswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik pada prasiklus setelah dilakukan penyebaran kuesioner perilaku prokrastinasi akademik siswa,

adapun hasilnya adalah sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut

Tabel 01. Hasil pra siklus perilaku prokrastinasi akademik

No.	Nama	Skor	Persentase	Kategori
1	DAP	114	76%	Tinggi
2	PAA	88	59%	Sedang
3	ARS	80	53%	Rendah
4	PAS	81	54%	Rendah
5	ASP	76	51%	Rendah
6	AWP	87	58%	Sedang
7	ACM	77	51%	Rendah
8	AP	80	53%	Rendah
9	MA	71	47%	Rendah
10	AIM	80	53%	Rendah
11	GBB	78	52%	Rendah
12	BIK	78	52%	Rendah
13	DPW	79	53%	Rendah
14	ADW	69	46%	Rendah
15	KM	81	54%	Rendah
15	FS	78	52%	Rendah
17	KIF	66	44%	Rendah
18	KII	81	54%	Rendah
19	MDI	75	50%	Rendah
20	NAK	86	57%	Sedang
21	OPP	91	61%	Sedang
22	RDP	82	55%	Sedang
23	KRH	96	64%	Sedang



24	KSL	87	58%	Sedang
25	PS	99	66%	Sedang
26	KSD	81	54%	Rendah
27	GTG	78	52%	Rendah
28	TND	88	59%	Sedang
29	LVA	69	46%	Rendah

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat 1 orang siswa pada kategori tinggi, 9 orang siswa pada kategori Sedang dan 19 orang siswa pada kategori rendah. Seluruh siswa tersebut akan diberikan layanan konseling behaviorial teknik asertif secara klasikal dengan harapan perilaku prokrastinasi akademiknya dapat terminimalisir.

### HASIL PENELITIAN SIKLUS I

Siklus I dilakukan dalam empat tahapan, yaitu identifikasi, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan refleksi. Tahap konseling dilakukan dalam tiga kali

pertemuan secara klasikal. Dalam tiga kali pertemuan siswa dilatih agar bisa berkata

“tidak” untuk menunda dan “segera” dalam menyelesaikan tugas. Pertemuan tersebut dilaksanakan pada Jumat, 3 Mei 2013, Selasa, 7 Mei 2013, dan Jumat 10 Mei 2013. Tahap pelaksanaan konseling dilengkapi dengan media power point dan evaluasi dan diselenggarakan di ruang kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha. Dalam pertemuan ini, siswa dilatih ketegasan dirinya untuk biasa tidak menunda tugas, meliputi pengerjaan tugas dan penyelesaian tugas akademik. Adapun jadwal pelaksanaan. Kemudian dilanjutkan dengan mengisi butir-butir pernyataan pada kuesioner yang telah disediakan, sehingga diperoleh hasil dari kuesioner sebagai berikut.

Tabel 02. Perilaku prokrastinasi Akademik Siklus I

No	Nama siswa	Pemantauan					Persentase Peningkatan	Ket
		Awal		Siklus I				
		Skor	%	Skor	%	Kategori		
1.	DAP	114	76%	120	80%	Tinggi	5%	Meningkat
2.	PAA	88	59%	116	77%	Tinggi	32%	Meningkat
3.	ARS	80	53%	120	80%	Tinggi	50%	Meningkat
4.	PAS	81	54%	104	69%	Sedang	28%	Meningkat
5.	ASP	76	51%	118	79%	Tinggi	55%	Meningkat
6	AWP	87	58%	112	75%	Tinggi	29%	Meningkat
7	ACM	77	51%	120	80%	Tinggi	56%	Meningkat
8	AP	80	53%	117	78%	Tinggi	46%	Meningkat
9	MA	71	47%	78	52%	Rendah	10%	Meningkat
10	AIM	80	53%	119	79%	Tinggi	49%	Meningkat
11	GBB	78	52%	101	67%	Sedang	29%	Meningkat
12	BIK	78	52%	105	70%	Tinggi	35%	Meningkat
13	DPW	79	53%	116	77%	Tinggi	47%	Meningkat
14	ADW	69	46%	76	51%	Rendah	10%	Meningkat
15	KM	81	54%	104	69%	Sedang	28%	Meningkat
16	FS	78	52%	88	59%	Sedang	13%	Meningkat
17	KIF	66	44%	68	45%	Rendah	3%	Meningkat
18	KII	81	54%	101	67%	Sedang	25%	Meningkat

19	MDI	75	50%	120	80%	Tinggi	60%	Meningkat
20	NAK	86	57%	109	73%	Tinggi	27%	Meningkat
21	OPP	91	61%	111	74%	Tinggi	22%	Meningkat
22	RDP	82	55%	106	71%	Tinggi	29%	Meningkat
23	KRH	96	64%	108	72%	Tinggi	13%	Meningkat
24	KSL	87	58%	117	78%	Tinggi	34%	Meningkat
25	PS	99	66%	105	70%	Tinggi	6%	Meningkat
26	KSD	81	54%	105	70%	Tinggi	30%	Meningkat
27	GTG	78	52%	110	73%	Tinggi	41%	Meningkat
28	TND	88	59%	109	73%	Tinggi	24%	Meningkat
29	LVA	69	46%	71	47%	Rendah	3%	Meningkat
				55%	70%	28,92%		

Tabel di atas menunjukkan ada penurunan perilaku prokrastinasi akademik setelah diberikan konseling behaviorial teknik asertif berdasarkan tabel perilaku prokrastinasi akademik siklus I, dengan persentase sebesar 28,92%. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling behaviorial dengan teknik asertif mampu meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil evaluasi siklus I dapat dikemukakan bahwa penerapan konseling behaviorial teknik asertif mampu meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Ini berarti semakin baik penggunaan konseling maka perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalisir. Namun dari 29 orang yang diberikan konseling masih ada 4 orang siswa yang belum memenuhi kriteria, atau masih menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga masih perlu mendapat bimbingan kelompok yang lebih serius dalam upaya meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. Proses konseling secara klasikal yang terjadi pada siklus I akan dimantapkan lagi dengan bimbingan kelompok pada siklus II agar mencapai ketuntasan yang diharapkan.

## HASIL PENELITIAN SIKLUS II

Beberapa langkah yang ditempuh dalam penelitian tindakan siklus II adalah sebagai berikut : (a) perencanaan dalam tahap identifikasi, Pada tahap identifikasi ini, kegiatan yang dilakukan adalah pendataan terhadap hasil kuesioner siklus I dari siswa kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha yang menunjukkan 4 orang siswa

pada kategori rendah, yang berarti masih menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian dalam tahap diagnosa, Pada tahap ini dicari faktor penyebab masih rendahnya kategori yang diperoleh siswa serta sebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik 5 orang siswa kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha tersebut. Faktor-faktor tersebut meliputi siswa belum mampu menyusun jadwal belajar, belum mampu memotivasi dirinya untuk segera menyelesaikan dan mengerjakan tugas.

Terakhir dalam tahap prognosa yaitu penentuan solusi, atau bisa disebut pemecahan masalah yang akan digunakan untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa. siswa X 4 SMA Laboratorium Undiksha adalah meningkatkan motivasi belajar siswa melalui pemberian layanan bimbingan kelompok, melatih siswa menyusun dan membuat jadwal belajar, sehingga siswa selalu ingat mengerjakan dan menyelesaikan kewajiban dan tugasnya sebagai seorang siswa, kemudian melatih siswa untuk membuat dan menerapkan pernyataan asertif, memberikan pemahaman pada siswa akan dampak-dampak negatif, memberikan pengertian pada siswa agar mereka bisa merubah perilakunya kearah positif, dan yang terakhir adalah melaksanakan penerapan teknik dengan lebih optimal sehingga siswa lebih fokus dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Dilanjutkan dengan proses (b) pelaksanaan tindakan, (c) evaluasi, (d) refleksi. yang membedakan antara siklus I dan II adalah dalam pelaksanaan tahap tindakan, yaitu dengan bimbingan kelompok. Pelaksanaan tindakan

pada siklus ke II ini lebih dimantapkan agar dalam kegiatan bimbingan kelompok betul-betul dimengerti dan dilaksanakan, sehingga memperoleh peningkatan hasil yang maksimal yaitu menurunnya perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terlebih dahulu siswa diperkenalkan pada tahap-tahap bimbingan kelompok, beserta azas-azas dan tujuan dari bimbingan kelompok. Dalam proses bimbingan kelompok ini dilakukan dalam tiga kali pertemuan yaitu pada, Senin, 13 Mei 2013, Jumat, 17 Mei 2013, dan Sabtu, 18 Mei 2013. Setelah

dilakukan pemantapan bimbingan kelompok, kemudian untuk mengetahui hasil pelaksanaannya siswa diberikan kuesioner untuk mengakhiri siklus II.

Dari hasil evaluasi siklus II menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada 4 orang siswa yang mengikuti bimbingan kelompok yang belum memenuhi kriteria pada siklus I. Dibuktikan dengan meningkatnya hasil persentase pada akhir siklus II. Peningkatan tersebut disajikan pada tabel 03. berikut ini :

Tabel 03. Perilaku Prokrastinasi Akademik Siklus II

No	Nama siswa	Pemantauan					Persentase Peningkatan	Ket
		Siklus I		Siklus II				
		Skor	%	Skor	%	Kategori		
1.	MA	78	52%	120	80%	Sangat Tinggi	54 %	Meningkat
2.						Sangat Tinggi	67 %	Meningkat
3.	ADW	76	51%	127	85%	Tinggi	66 %	Meningkat
4.	KIF	68	45%	113	75%	Tinggi	72 %	Meningkat
	LVA	71	47%	122	81%	Tinggi	65%	
			49%		80%			

Setelah dilaksanakan proses identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi dan refleksi pada siklus II melalui tahap bimbingan kelompok, siswa diberikan kuesioner untuk mengukur seberapa taraf perilaku prokrastinasi akademik mereka.

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus II menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa dibuktikan dengan naiknya persentase keberhasilan siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Serta mengarahkan siswa untuk lebih terbuka berani mengemukakan pendapat, selalu bersikap tenang, dan bertanggung jawab dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, termasuk membimbing siswa dalam menyusun jadwal belajar dan mampu mengungkapkan pernyataan-pernyataan asertif.

Dari empat orang siswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik ternyata secara berangsur-angsur terminimalisir setelah diberikan bimbingan kelompok dengan baik.

Terjadinya peningkatan persentase keberhasilan siswa pada siklus II, karena diketahui kelemahan-kelemahan pada siklus I. kelemahan-kelemahan tersebut segera diantisipasi dan diperbaiki pada siklus II sehingga perilaku prokrastinasi akademik siswa mampu diminimalisir. Ini berarti semakin baik pemberian layanan konseling behavioral teknik asertif maka semakin terminimalisir pula perilaku prokrastinasi akademik siswa. Serta membuktikan bahwa konseling behavioral teknik asertif sangat efektif untuk meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Mengingat penelitian ini dirancang dalam II siklus, maka kegiatan konseling dicukupkan sampai pada siklus II saja



## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi tindakan pada siklus I dan siklus II diketahui bahwa perilaku prokrastinasi akademik siswa dapat diminimalisir yang bisa dilihat dari peningkatan persentase keberhasilan layanan yaitu dapat dilihat pencapaian siswa yaitu dari 55% menjadi 70% dan peningkatannya adalah 28,92% pada siklus I. Namun, lantaran masih terdapat 4 orang siswa dalam kategori rendah, sehingga penelitian ini perlu dilanjutkan ke siklus II. Setelah diberikan layanan terdapat peningkatan persentase keberhasilan pada siklus II pencapaian siswa yaitu dari 49% menjadi 80% dan peningkatannya adalah 65% dari hasil tindakan diketahui bahwa penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa bervariasi dan umumnya peningkatan ini berjalan dengan baik secara individu maupun kelompok. Ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik siswa. Dalam penelitian ini dapat dipetik bahwa bila konseling behavioral teknik asertif digunakan secara tepat dalam membantu siswa dalam meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik, dengan perlahan hasilnya akan nampak. Pemberian layanan konseling ini membantu siswa untuk mengubah perilaku yang kurang baik, kebiasaan belajar yang kurang baik kebiasaan siswa yang sering menunda mengerjakan tugas, menunda menyelesaikan tugas, malas, tidak bisa mengatur waktu belajar, serta kurang motivasi.

Kahlifi Ilyas (2009: 35) menyatakan bahwa "Jangan menunggu besok atau menunggu kesempatan kedua kalinya karena kesempatan itu tidak akan datang dua kali. Jika kita menunda maka kita juga akan menunda kemenangan". Oleh karena itu, perilaku prokrastinasi yang dimiliki oleh siswa kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha harus diminimalisir agar para siswa mampu mencapai perkembangan dan prestasi akademik yang optimal.

Peningkatan terjadi berdasarkan analisis yang dilakukan ternyata hasil yang diperoleh mendukung teori yang mendasari penelitian ini yaitu secara teoretis yaitu behavioral merupakan suatu teori yang

mempelajari tentang tingkah laku individu dan berurusan dengan perubahan tingkah laku kearah-arah yang adaptif serta studinya terbatas pada pengamatan dan penulisan tingkah laku. Jadi, dapat dikatakan bahwa penerapan konseling behavioral teknik asertif efektif untuk meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa.

## PENUTUP

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral teknik asertif efektif untuk meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X 4 SMA Laboratorium Undiksha. Peningkatan persentase keberhasilan layanan dapat dilihat pencapaian siswa yaitu dari 55% menjadi 70% dan peningkatannya adalah 28,92% pada siklus I. sedangkan pada siklus II pencapaian siswa yaitu dari 49% menjadi 80% dan peningkatannya adalah 65%. Hal ini membuktikan bahwa secara efektif perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa kelas X 4 di SMA Laboratorium Undiksha dapat diminimalisir

### DAFTAR RUJUKAN

- Burka, J.B., & Yuen, L.M. 1983.  
*Procrastination: Why you do it. What to do about it.* New York : Perseus Books
- Cher, Teo Aik. 2012. *Mengapa Menunda? Panduan Bagi Kaum Remaja untuk Mengatasi Penundaan.* Terjemahan Missy Melita. *Why Procrastinate? A Teenager's Guide to Overcoming Procrastination.* Jakarta : PT Indeks
- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi.* Terjemahan E. Koeswara. *Manual for Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.* Cetakan ke-3. Bandung : PT Refika Aditama

Dharsana, I Ketut. 2007. *Dasar-Dasar Konseling Seri 2*. Singaraja : Undiksha

....., 2010. *Diktat Konseling Karir dan Problematik Konseling*. Singaraja : Undiksha

Ilyas Khalifi. 2009. *Winning Personality Kepribadian Sang Juara*. Yogyakarta : Garailmu

Mappiare, Andie. 2004. *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. Cetakan

ke-4. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Nurkancana, Wayan, Sunartana. 2000. *Evaluasi Hasil Belajar*. Singaraja : Usaha Nasional

Pedoman Studi Universitas Pendidikan Ganesha. 2012. Singaraja: Undiksha

Prayitno, dan Erman Amti. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta